

2020年度 ふたばがおかようちえん

1回 きゅうしよくだよし

毎週水曜日は
お弁当の日です



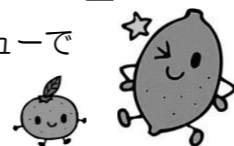
月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量
1月8日	水 始業式(午前保育)		軽食(パン・牛乳)	パン・牛乳	164kcal
9日	木	肉団子と春雨の煮込み	小魚の甘煮	チキンボール・春雨・玉ねぎ・人参・いんげん・小魚・鯉節	358kcal
10日	金	白身フライ	ポテトサラダ 雑煮風北海汁	白身フライ・カニかまぼこ・餅・白菜・大根・ごぼう・人参・じゃがいも・きゅうり・トマト・マネズ	498kcal
14日	火	★ ビーフカレー	フルーツポンチ	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・カレー粉・みかん缶・もも缶・パイン缶・バナナ	481kcal
15日	水 弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
16日	木	野菜コロッケ	小松菜と油揚げの煮びたし きのこのみそ汁	野菜コロッケ・ケチャップ・小松菜・油揚げ・人参・えのきたけ・しめじ・わかめ・みそ	362kcal
17日	金	さけの塩焼き	筑前煮 とうふのすまし汁	焼鮭・鶏もも・大根・里芋・しいたけ・ごぼう・いんげん・豆腐・えのきたけ・人参・ねぎ	448kcal
20日	月	トマト煮込みハバーグ	ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ	ハバーグ・ホールトマト缶・ブロッコリー・コーン・マカロニ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・貝割菜	384kcal
21日	火	ちくわの磯辺揚げ	厚揚げと大根の煮物 キャベツのみそ汁	ちくわ・青のり・天ぷら粉・厚揚げ・大根・いんげん・キャベツ・わかめ・人参・みそ	400kcal
22日	水 弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
23日	木	★ マーボー豆腐	もやしのナムル	豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・ねぎ・ごま油・もやし・ほうれん草・鶏ささみ・ごま	380kcal
24日	金 誕生日会	★ チキン竜田	マカロニサラダ パンケーキ・デザート	チキン竜田・ケチャップ・マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マネズ・レタス・パン(卵なし)・黒豆・ホイップクリーム	669kcal
27日	月	揚げぎょうざ	野菜たっぷり焼きビーフン わかめスープ	ぎょうざ・ビーフン・魚肉ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油・わかめ・ねぎ	378kcal
28日	火	さばの塩焼き	きんぴられんこん 白菜のみそ汁	塩さば・れんこん・ごぼう・人参・いんげん・ごま・白菜・玉ねぎ・みそ	368kcal
29日	水 弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
30日	木	豚肉のしょうが焼き	切干し大根煮 ふわふわ卵スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・切干大根・いんげん・しらたき・卵・わかめ・貝割菜	411kcal
31日	金	メンチカツ	ほうれん草のおひたし さつま芋のみそ汁	メンチカツ・ケチャップ・ほうれん草・キャベツ・人参・さつまいも・玉ねぎ・ねぎ・みそ	408kcal
2月3日	月	ポークビーンズ	カリカリ小魚	大豆・パン(卵なし)・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・ホールトマト缶・小魚・鯉節	402kcal

<持ち物> ●白ごはん ●おはし ●コップ (毎日持たせて)

*仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。 407kcal



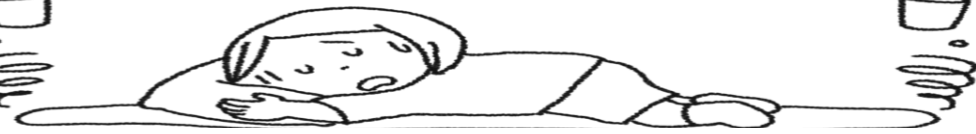
年末年始、ごちそう続きで食欲がでないときは、一食は軽めのメニューで胃や腸をお休みさせてあげましょう。梅干しの酸味で食欲アップ、柑橘系の香りでリフレッシュしてみたいかがでしょうか



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり、下痢や便秘になったりします。体調不良の時は、いつもの食事ではなく症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢...刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘...食物繊維の多い食事を心掛け、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱...水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



栄養士
献立・食育担当
小久保